



Elternratgeber für den Familienalltag

*Es gibt zwei Dinge, die wir unseren
Kindern mitgeben sollten,
das eine sind Flügel,
das andere sind Wurzeln.*

(ein chinesisches Sprichwort)

Juni 2021

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	2
GESUNDHEIT / BEWEGUNG	3
SCHULWEG	4
Schulweg – der Erlebnisweg	4
Unterwegs mit dem Velo (Velotouren, Schwimmunterricht)	4
HAUSAUFGABEN	5
ELTERNHAUS – SCHULE	5
BELÄSTIGUNGEN UND ÜBERGRIFFE DURCH DRITTE	6
MEDIENKONSUM	7
Fernsehen	7
Spielkonsolen und Computerspiele	7
Internet	7
Handy / Smartphones	8
TASCHENGELD	9
Einige Grundsätze	9
Richtlinien für die Höhe des Taschengeldes	9
Zusatzverdienst	9
Erweitertes Taschengeld für Jugendliche	9
Handy / Smartphone	9
ÄMTLI	10
AUSGANG – FREIZEIT	11
Empfehlung:	11
GENUSS- / SUCHTMITTEL	12
Beispiele für Schutzfaktoren:	12
Beispiele für Risikofaktoren:	12
Unterstützen Sie Ihr Kind:	12
Entwicklungsfördernde und entwicklungshemmende ASPEKTE	13

EINLEITUNG

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte

Unsere Welt ist komplex geworden. Kinder müssen sich immer mehr mit einer Vielfalt an Informationen, Meinungen und Möglichkeiten auseinandersetzen. Kinder brauchen Liebe, Schutz, klare Regeln und Unterstützung, um Probleme selber lösen zu können. Dieser Ratgeber soll Ihnen helfen, den Rahmen für Ihr Kind abzustecken, den es für eine optimale Entwicklung braucht. Er gibt konkrete Richtlinien zu viel diskutierten Themen. Der vorliegende Ratgeber wurde von der Arbeitsgruppe „Elternratgeber“ der Primarschule Flurlingen aus Angaben in der Fachliteratur zusammengestellt.

Rechte und Pflichten

Im Artikel 296 des Schweizerischen Zivilgesetzbuches (ZGB) wird festgehalten, dass die Kinder, solange sie unmündig, also noch nicht 18-jährig sind, unter elterlicher Sorge stehen. Die elterliche Sorge umfasst die gesetzliche Pflicht und das gesetzliche Recht, für das minderjährige Kind die nötigen Entscheidungen zu treffen, es zu erziehen, zu vertreten, seine Finanzen zu verwalten und seinen Aufenthaltsort zu bestimmen.

Die Rechte und Pflichten der Eltern in der Erziehung werden u.a. wie folgt festgehalten: Die Eltern leiten, im Blick auf das Wohl des Kindes, seine Pflege und Erziehung und treffen, unter Vorbehalt seiner eigenen Handlungsfähigkeit, die nötigen Entscheidungen. Das Kind schuldet den Eltern Gehorsam; die Eltern gewähren dem Kind die seiner Reife entsprechende Freiheit der Lebensgestaltung und nehmen in wichtigen Angelegenheiten, soweit tunlich, auf seine Meinung Rücksicht (Art. 301 Abs. 1 u. 2 ZGB).

Erziehung soll stark machen und dem Kind bzw. dem Jugendlichen folgende Fähigkeiten mit auf den Weg geben:

- Gut mit Mitmenschen zurechtkommen
- Sich selbst und anderen mit Respekt begegnen
- Klare und realistische Zielvorstellungen entwickeln
- Die täglichen Herausforderungen bewältigen
- Probleme lösen
- Mit Enttäuschungen umgehen lernen
- Mit Druck und Belastung fertig werden

Versuchen Sie, sich an den Ressourcen des Kindes und nicht an Ihren Wünschen und Vorstellungen zu orientieren.

GESUNDHEIT / BEWEGUNG

Schlafbedarf

Genügend Schlaf ist eine Grundvoraussetzung für die Gesundheit von Kindern. Unausgeschlafene Kinder haben häufiger schlechte Laune, sind unkonzentrierter in der Schule und können zu Verhaltensauffälligkeiten neigen. Kinder benötigen unterschiedlich viel Schlaf und ihr Schlafbedürfnis ändert sich im Laufe der Entwicklung. Im Durchschnitt liegt die Schlafdauer bei:

- ca. 11-12 Stunden für Kindergartenkinder
- ca. 10 Stunden für Primarschüler
- ca. 8 Stunden für Jugendliche

Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung fördert die Vitalität und Leistungsfähigkeit Ihres Kindes. Gewohnheiten, die wir im Kindesalter entwickeln, bleiben meist ein Leben lang.

- Achten Sie auf regelmässige Mahlzeiten: Frühstück, Znüni, Mittagessen, Zvieri, Abendessen.
- Ein Kind ohne Frühstück zeigt Konzentrationsschwächen und Müdigkeit.
- Wenn Ihr Kind nicht frühstücken will, bieten Sie ihm ein Getränk an und geben Sie ihm eine ausreichende Pausenverpflegung mit.
- Ausreichend Früchte und Gemüse gehören zu jeder Mahlzeit.
- Ein Kind benötigt 0,8 bis 1,2 Liter Flüssigkeit pro Tag (keine Süssgetränke).
- Gemeinsame Mahlzeiten sind spezielle Erlebnisse und fördern ein gesundes Essverhalten Ihres Kindes.
- Achten Sie auf die Trennung von Essen und Beschäftigung: Kein Essen vor dem Fernseher oder Computer.



Bewegung

Kinder sollten sich viel an der frischen Luft bewegen, spielen und Sport betreiben.

- Bewegung beugt neben einer gesunden Ernährung der Fettleibigkeit vor.
- Studien haben ergeben, dass Bewegung und Lernerfolg Hand in Hand gehen.
- Spielen im Freien bei jedem Wetter härtet ab.

Weitere Informationen:

Siehe Homepage „Schule Flurlingen“: www.schule-flurlingen.ch

SCHULWEG

Schulweg – der Erlebnisweg

Die Verantwortung und Entscheidung über den Schulweg liegen bei den Eltern. Der Schulweg sollte von den Kindern aus pädagogischer Sicht grundsätzlich zu Fuss bewältigt werden. Nicht sinnvoll sind „Taxidienste“ der Eltern. Der Schulweg ist für die Kinder wichtig, um die Umwelt zu entdecken, sich im sozialen Bereich zu entwickeln und die Selbständigkeit zu fördern.

Thematisieren Sie die folgenden Verhaltensregeln und gehen Sie den Schulweg anfangs gemeinsam mit Ihrem Kind:

- Wenn möglich sollte der Schulweg in Kleingruppen absolviert werden.
- Statten Sie Ihr Kind mit Artikeln aus, die zur Unfallverhütung beitragen (helle Kleidung, lichtreflektierendes Material, Velohelm etc.).
- Das Kind soll daheim anrufen, wenn es bei Freunden bleibt.
- Erziehen Sie Ihr Kind zur Pünktlichkeit. Abgemachte Zeiten sind einzuhalten.
- Erlauben Sie zur Sicherheit Ihres Kindes keine Velos, Kickboards etc. für den Weg in die Schule.
- Planen Sie genügend Zeit ein, damit Ihr Kind in Ruhe zur Schule gehen kann.

Unterwegs mit dem Velo (Velotouren, Schwimmunterricht)

Kontrollieren Sie regelmässig den Sicherheitszustand des Velos und der Beleuchtung. Verpflichten Sie Ihre Familie, den Velohelm zuverlässig zu tragen (Vorbildfunktion!).
"Kluge Köpfe schützen sich."

Tipps zum Kauf eines Velohelms:

- Probieren Sie Ihrem Kind den Helm an. Er soll gut sitzen, ohne zu drücken und zu wackeln.
- Die Vorderkante sollte sich 2 Finger breit über der Nasenwurzel befinden.
- Ersetzen Sie den Helm, wenn er einen starken Schlag erlitten hat.



HAUSAUFGABEN

„Zu viel Hilfe kann die Motivation zerstören und unerwünschtes Einmischen kann für das Lernen hinderlich sein!“

(John Holt)

- Die Verantwortung für die Hausaufgaben liegt in erster Linie beim Kind. Erkundigen Sie sich regelmässig, welche Hausaufgaben bis wann zu erledigen sind.
- Versuchen Sie als Eltern, das Lern- und Arbeitsverhalten Ihres Kindes zu erkennen. Wie lernt es? Welche Voraussetzungen sind nötig? Welcher Arbeitsplatz wird von Ihrem Kind bevorzugt?
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, wann es seine Hausaufgaben erledigt.
- Wo steht Ihr Kind und was braucht es wirklich an Unterstützung?
- Melden Sie der Lehrperson zurück, wenn Ihr Kind Schwierigkeiten hat. Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.



ELTERNHAUS – SCHULE

- Zeigen Sie Interesse: nicht nur an Hausaufgaben und Prüfungen, sondern auch an anderen Aktivitäten wie Sport, Projekten, Pausenplatzgeschichten, Schulweg usw.
- Eltern, Kinder und Lehrpersonen sind Menschen mit Stärken, Ressourcen und Schwächen.
- Eine positive und wohlwollende Haltung gegenüber Schule und Lehrpersonen erleichtert die Zusammenarbeit.
- Pflegen Sie den Kontakt mit den Lehrpersonen und nehmen Sie an Schulanlässen teil.
- Negative Erlebnisse erzählt Ihr Kind aus seiner Sicht. Versuchen Sie als Eltern, die andere Seite ebenfalls in Erfahrung zu bringen, bevor sie reagieren.

„Wir verwenden zu viel Zeit mit dem Gedanken, dass aus dem Kinde etwas wird, und vergessen dabei, dass es schon etwas ist.“

(Autor unbekannt)

BELÄSTIGUNGEN UND ÜBERGRIFFE DURCH DRITTE

Neben sichtbaren Gewalttaten in der Öffentlichkeit gibt es eine Vielzahl von Fällen verborgenen oder verschwiegenen sexuellen Missbrauchs an Kindern und Jugendlichen. Schülerinnen und Schüler sollten die Gefahren erkennen und wissen, wie sie sich gegenüber aufdringlichen Personen verhalten. Klären Sie Ihr Kind früh und der jeweiligen Entwicklung entsprechend auf.

- Vorsicht vor Personen, die dem Kind zu grosses Interesse entgegenbringen und ihm ohne Grund Geschenke machen. Kinder müssen wissen, dass es Leute gibt, die ihr Vertrauen missbrauchen und ihnen dabei wehtun können.
- Schärfen Sie Ihrem Kind ein, NIE mit fremden Leuten mitzugehen, NIE in deren Auto einzusteigen und diese auch NIE in deren Haus oder Wohnung zu besuchen.
- Erklären Sie Ihrem Kind: Es kann aggressivem Verhalten aus dem Weg gehen, indem es nicht auf Provokationen reagiert, Beleidigungen nicht beantwortet und im Zweifelsfall wegläuft.

Weglaufen ist nicht feige – sondern Selbstschutz!

- Kinder sollen sich beim Spiel sowie auf dem Schulweg in Gruppen organisieren und auch den Heimweg gemeinsam antreten.
Denken Sie daran – nicht nur Mädchen, auch Knaben sind gefährdet.
- Erziehen Sie Ihr Kind zur Pünktlichkeit! Abgemachte Zeiten sind einzuhalten.
- Kinder sollen Unbekannten gegenüber stets eine sichere Distanz wahren.
- Erkundigen Sie mit Ihrem Kind ‚Rettungsinseln‘ für den Schulweg und andere regelmässig zurückgelegte Strecken: Ein Geschäft, in dem es die Kassiererin ansprechen kann, ein Ort an dem sich viele Menschen aufhalten, oder ein Haus, wo es um Hilfe läuten kann oder Bezugspersonen hat.
- Falls Ihr Kind einmal in eine Notsituation gerät, sollte es seine Lage für Ausenstehende deutlich machen (laut rufen, schreien) und gegebenenfalls auch Fremde zur Hilfeleistung auffordern.
- Vorfälle immer sofort daheim und dann der Polizei melden. Ihr Kind soll wissen, dass es sich nicht schuldig fühlen muss.

Wissenswert ist die Tatsache, dass der Täter in drei Viertel aller Fälle im Familien-, Bekannten- oder Verwandtenkreis der Kinder lebt. Es ist nicht immer der unbekannte böse Mann, sondern es kann der eigene Vater, die Mutter, der Onkel, der Lehrer, die Trainerin usw. sein.

Immer aktueller werden die Übergriffe bzw. Belästigungen im Internet. Zu den Gefahren beim Surfen und Chatten siehe auch "Medienkonsum" (Seiten 7 und 8).

MEDIENKONSUM

Elektronische Medien wie zum Beispiel Video- und Computerspiele, Internet, Fernsehen, Smartphones etc. werden immer wichtiger für Kinder und Jugendliche.

Die Nutzung dieser Medien kann aber auch problematisch sein. Übermässiger Konsum kann nicht nur zu Bewegungsmangel führen, sondern birgt auch ein grosses Suchtpotential.

Gewalttätige Inhalte können negative Folgen auf die Entwicklung der Persönlichkeit haben.

Treffen Sie klare Absprachen. Seien Sie Vorbild und zeigen Sie Ihrem Kind alternative Aktivitäten für die Freizeit!

Zeitliche Empfehlung pro Tag für alle Medien (Fernsehen, Video- und Computerspiele sowie Internet, Smartphones etc.) zusammen:

Kinder unter 3 Jahren:	möglichst überhaupt nicht
Kinder zwischen 3 und 5 Jahren:	maximal 30 Minuten
Kinder zwischen 6 und 9 Jahren:	maximal 60 Minuten
Kinder zwischen 10 und 13 Jahren:	maximal 90 Minuten

Fernsehen

- Der Fernseher ist kein Babysitter.
- Er gehört nicht ins Kinderzimmer.
- Suchen Sie altersgerechte Sendungen aus und bestimmen Sie gemeinsam das Fernsehprogramm.

Spielkonsolen und Computerspiele

- Informieren Sie sich über Spielidee und Inhalt.
- Erlauben Sie keine Spiele mit gewalttätigem oder pornografischem Inhalt.
- Beachten Sie die Altersempfehlungen.

Internet

- Der Computer sollte von den Erziehungsberechtigten einsehbar sein.
- Setzen Sie technische Kontrollmöglichkeiten ein.
- Reden Sie mit Ihrem Kind über Risiken und Gefahren im Internet.
- Weisen Sie auf die Gefahren beim Chatten hin (keine persönlichen Angaben machen, keine Fotos ins Netz stellen). Wir empfehlen, Kinder im Primarschulalter nicht chatten zu lassen.
- **Wichtig: Bei Daten und Bildern, die ins Internet gestellt werden, gibt es keine Kontrolle, was andere damit tun. Was einmal im Netz ist, kann häufig nicht mehr endgültig gelöscht werden!**

Handy / Smartphones

- Kinder im Primarschulalter sollten keine Smartphones mit Internetzugang benutzen (Kontrolle über deren Nutzung ist beinahe unmöglich!).
- Wir empfehlen zur Kostenkontrolle den Einsatz von Prepaid-Karten oder Abos mit Limite.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Funktionen des Handys/Smartphones und mögliche Gefahren (Gewalt- und Pornovideos, heimliche Aufnahmen mit der Kamerafunktion, Bluetooth).
- Kinder können evtl. empfindlich auf die Strahlenbelastung reagieren, eine Orientierung bieten die SAR-Werte.

In unserer Schule sind Handys/Smartphones nicht erlaubt.

*„Begrenze dein Kind nicht
auf das, was du gelernt
hast, denn es ist in einer
anderen Zeit geboren.“*

(Jüdisches Sprichwort)



TASCHENGELD

Haushalten mit Geld will gelernt sein. Ein guter Zeitpunkt für das erste Taschengeld ist der Schuleintritt. Das Taschengeld in der Altersgruppe bis zur 6. Klasse ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt (Naschereien, Heftli, Spielzeug, etc.).

Einige Grundsätze

- Zahlen Sie das Taschengeld regelmässig aus.
- Führen Sie keine Kontrolle, diskutieren Sie aber über die sinnvolle Verwendung.
- Gewähren Sie keine Nachzahlung oder Kredit.
- Benutzen Sie das Taschengeld möglichst nicht als Druck- und Erziehungsmittel.

Richtlinien für die Höhe des Taschengeldes

1. Schuljahr	1.-	pro Woche	
2. Schuljahr	2.-	pro Woche	
3. Schuljahr	3.-	pro Woche	
4. Schuljahr	4.-	pro Woche	
5. und 6. Schuljahr	5.- / 6.-	pro Woche	oder
	25.- bis 30.-	pro Monat	
7. und 8. Schuljahr	30.- bis 40.-	pro Monat	

Zusatzverdienst

Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es mit zusätzlichen Arbeiten zu Hause oder bei Nachbarn etwas dazu verdienen will. So lernt es, dass Einsatz belohnt wird, und erkennt, wie lange man für einen gewissen Betrag arbeiten muss.

Erweitertes Taschengeld für Jugendliche

Ältere Kinder haben oftmals den Wunsch, ihre Kleider selber zu kaufen und ihre persönlichen Ausgaben alleine zu verwalten. Konflikte können vermieden werden, wenn der Betrag für die zusätzlichen Ausgaben (Kleider, Coiffeur, Mittagessen, etc.) genau festgelegt und im Budget separat aufgelistet wird.

Richten Sie die Höhe des Taschengeldes nach Ihrer finanziellen Situation aus; stehen Sie zu eigenen finanziellen Grenzen.

Handy / Smartphone

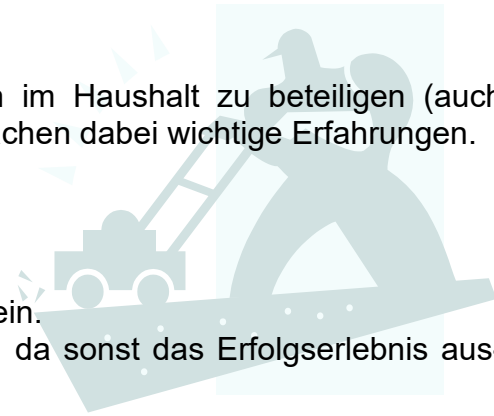
Wenn Ihr Kind ein Handy besitzt, sollte von Anfang an festgelegt werden, ob und mit welchem Betrag sich die Eltern an den monatlichen Kosten beteiligen.

ÄMTLI

Es ist sinnvoll, Kinder regelmässig an Arbeiten im Haushalt zu beteiligen (auch lästige Verrichtungen gehören dazu), denn sie machen dabei wichtige Erfahrungen.

- Mithelfen fördert das Verantwortungsgefühl.
- Praktische Fähigkeiten werden gefördert.

Ein Ämtliplan kann für die Organisation hilfreich sein. Die Aufgaben dürfen das Kind nicht überfordern, da sonst das Erfolgserlebnis ausbleibt.



Beispiele von möglichen Aufgaben und Tätigkeiten

Im Haus:

Spülmaschine ein-/ausräumen
 Zimmer/Spielsachen aufräumen
 Staub wischen / staubsaugen
 Betten machen
 Badezimmer/WC putzen
 Tisch decken und abräumen
 Frühstück richten
 Schuhe putzen

Draussen:

Rasen mähen
 Unkraut jäten
 Blumen giessen
 Auto reinigen
 kleine Einkäufe erledigen
 Haustiere versorgen
 Müll entsorgen
 Laub zusammenrechen



Bleiben Sie konsequent, wenn Ihr Kind die Aufgaben nicht erfüllen will.

Wenn Kinder ihre Aufgaben erfüllt haben, verdienen sie ein Lob.

*„Sage es mir und ich vergesse es;
 zeige es mir und ich erinnere mich;
 lasse es mich tun und ich behalte es.“*

(Konfuzius)

AUSGANG – FREIZEIT

Ausgang unter der Woche sollte für schulpflichtige Kinder die Ausnahme bleiben.

Wenn Ihr Kind abends **unbegleitet weggeht**, lassen Sie sich folgende Fragen beantworten:

- Wohin geht Ihre Tochter / Ihr Sohn?
- Wie kommt sie / er dorthin und zurück?
- Mit wem trifft sie / er sich?

Allgemein gilt beim Ausgang: **Vereinbaren Sie klare Zeiten!**

Empfehlung:

Alter	8 – 10	11 – 12	13 – 14	15 – 16
Während der Schulzeit	19.30	20.30	21.00	22.00
Schulferien und Wochenenden	20.30	21.30	23.00	24.00

Wenn Ihr Kind einen Anlass besucht, lassen Sie sich zusätzlich folgende Fragen beantworten:

- Wer organisiert den Anlass (Name, Adresse, Telefon)?
- Wo (Adresse) findet der Anlass statt?
- Für wen (Alter) ist der Anlass vorgesehen?
- Welche erwachsene Person (Name, Erreichbarkeit) trägt die Verantwortung?
- Gibt es an diesem Anlass Alkohol?
- Wie lange dauert der Anlass (verbindliche Rückkehrzeit)?
- Wie ist die Rückkehr organisiert?

Wenn Ihr Kind selber ein Fest veranstaltet, unterstützen Sie es mit klaren Regeln:

- Gestalten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Einladung (Ort, Zeit, Dauer, Telefonnummern) und legen Sie zusammen den Kreis der Eingeladenen fest.
- Übernehmen Sie Verantwortung und die nötige Aufsicht.
- Verbieten Sie die Abgabe von Alkohol/Alcopops.
- Setzen Sie durch, dass Rauchen und Drogen verboten sind.
- Verlangen Sie von Ihrem Kind die Absprache mit Nachbarn (Lärm).
- Erlauben Sie keine Feste während Ihrer Abwesenheit.
- Vereinbaren Sie vorher mit Ihrem Kind, wie das Aufräumen organisiert wird.
- Halten Sie sich an das abgemachte Veranstaltungsende.

„Kleine Kinder nimmt man an die Hand, grosse beim Wort.“

(F.C. Schiermeyer)

GENUSS- / SUCHTMITTEL

Sucht hat vielfältige Erscheinungsformen. Sie kann an Substanzen wie zum Beispiel Alkohol, Tabak, Medikamente oder Kokain gebunden sein. Sie kann aber auch unabhängig von Suchtmitteln auftreten, wie beispielsweise die Spielsucht. Unter Sucht versteht man ein zwanghaftes Verhalten, mit dem man sich – und oftmals anderen – Schaden zufügt. Die Merkmale sind: Kontrollverlust, Toleranzbildung gegenüber dem Suchtmittel, Entzugserscheinungen, Wiederholungszwang. Die Entstehung von Sucht ist ein Prozess: Vom Genuss zur Gewohnheit und schliesslich zur Sucht.

Ein wichtiger Ansatz in der Suchtprävention beruht auf der Erforschung von Faktoren, die eine Suchtgefährdung fördern können (Risikofaktoren), und denjenigen, die eine hemmende Wirkung haben (Schutzfaktoren).

Beispiele für Schutzfaktoren:

- Ein emotional unterstützendes Familienklima
- Die Erfahrung, dass man selbst etwas bewirken kann
- Die Fähigkeit besitzen, gut zu kommunizieren
- Probleme lösen zu können
- Befriedigende Schul- und Ausbildungssituation



Beispiele für Risikofaktoren:

- Suchtmittelkonsum der Eltern, Freunde, Kollegen
- Permanente familiäre Belastungen
- Gruppendruck
- Mangelnde Kompetenz, Schwierigkeiten zu meistern
- Fehlende Entwicklungs- und Zukunftsperspektiven

Eine vertrauensvolle Beziehung, eine sinnvolle Freizeitgestaltung und Verständnis im Gespräch mit Ihrem Kind sind wichtig.

Unterstützen Sie Ihr Kind:

- In seinem Selbstwert
- Sich abzugrenzen und nein zu sagen
- In seiner Fähigkeit, massvoll zu geniessen

Entwicklungsfördernde und entwicklungshemmende ASPEKTE

Fördernd:

Emotionale Wärme

liebevoll, freundlich, zugewandt
 Anteilnahme
 Wohlwollende Atmosphäre, Humor

Kooperation

unterstützend
 Übergabe von Verantwortung
 Selbst- und Mitbestimmung
 Förderung von Autonomie

Allseitige Förderung

anregungsreiche Umgebung
 sinnliche Erfahrungen zulassen
 Beantworten von Fragen
 Unterstützung des Neugierdeverhaltens

Achtung

Wertschätzung, Anerkennung
 positive Rückmeldungen
 Respekt
 Selbstbestimmung

Verbindlichkeit

Konsequenz
 Struktur
 Rituale und Regeln
 Verlässlichkeit

Hemmend:

Emotionale Kälte / Überbehütung

Ablehnung, Distanz, Desinteresse
 Vermeidung von Körperkontakt
 Überbehütung / Einengung

Dirigismus

maximale Lenkung
 Verbote
 Einschränkung von Verantwortung/Freiraum
 Befehl, Vorgabe, Anordnung

Mangelnde/einseitige (Über-)Förderung

anregungsarme Umgebung
 Neugierdeverhalten dämpfen
 übermässiges Leistungsstreben
 ehrgeiziger Drill

Missachtung

Abwertung / Geringschätzung
 Bedürfnisse vernachlässigen
 Tadel / destruktive Strafe
 nörgeln, negative Rückmeldungen

Beliebigkeit

Inkonsequenz
 Chaos, Grenzenlosigkeit
 Unklarheit, Unberechenbarkeit
 kaum Verbindlichkeit

*„Liebe ist das einzige, das
 wächst, wenn wir es
 verschwenden.“*

Ricarda Huch



Platz für Ihre Notizen:

